



الثماج

مع إطلالة أيام عيد الاضحى المبارك وأعياد تموز الخالدة.. وفي هذه الإيام العظيمة المفعمة بالبهجة والنصر والسلام.. ترفع أسرة تحرير (الخارق) أعطر التهاني واعز الامنيات لقائد مسيرتنا الظافرة.. حيب الشعب المنصور بالله صدام حسين حفظه الله ورعاه.. مقرونة بالدعاء الى العلي القدير أن يمد بعمر سيادت ليقود مسيرة شعبنا العراقي العظيم وامتنا العربية المحيدة نحو ذرى المجد والبناء الحضاري الشامخ..

كما تتقدم اسرة التحرير الى قراء المجلة الاعزاء بكل الامنيات الطيبة والتخاني العطرة بهذه المناسبة المباركة.. وكل عام وقائدنا وعراقنا وأمتنا العربية المحدة بالف.. ألف خير.

اسرة التحرير

の記憶を引

ا فرمن ا









































في الوقت

الماض









وعندما انسحب إلى الخلف ...

لقد أعطيته مادة

ولكن في صالة

للتعكير ياجفاتنا

















































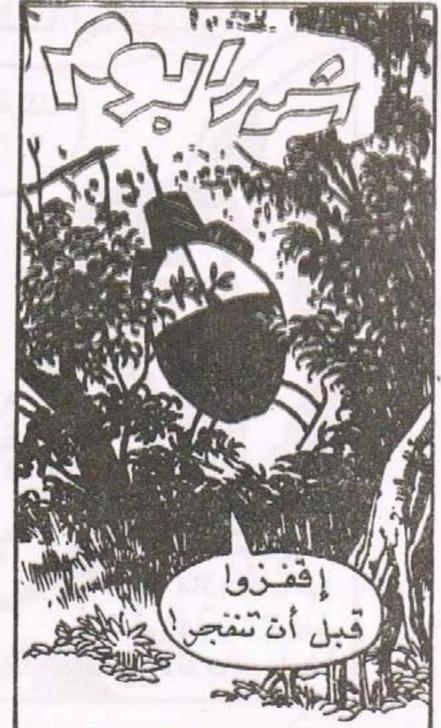






























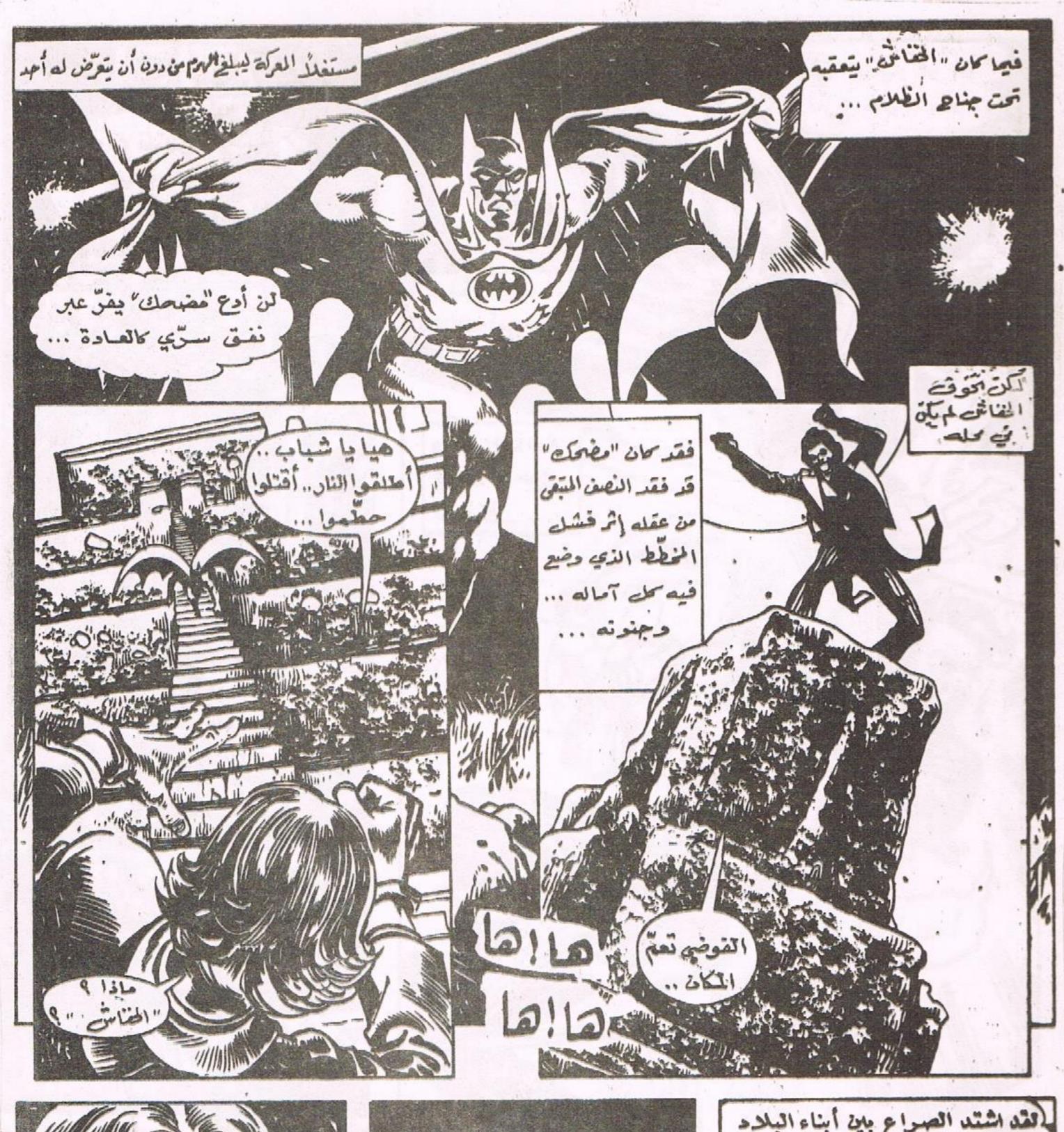














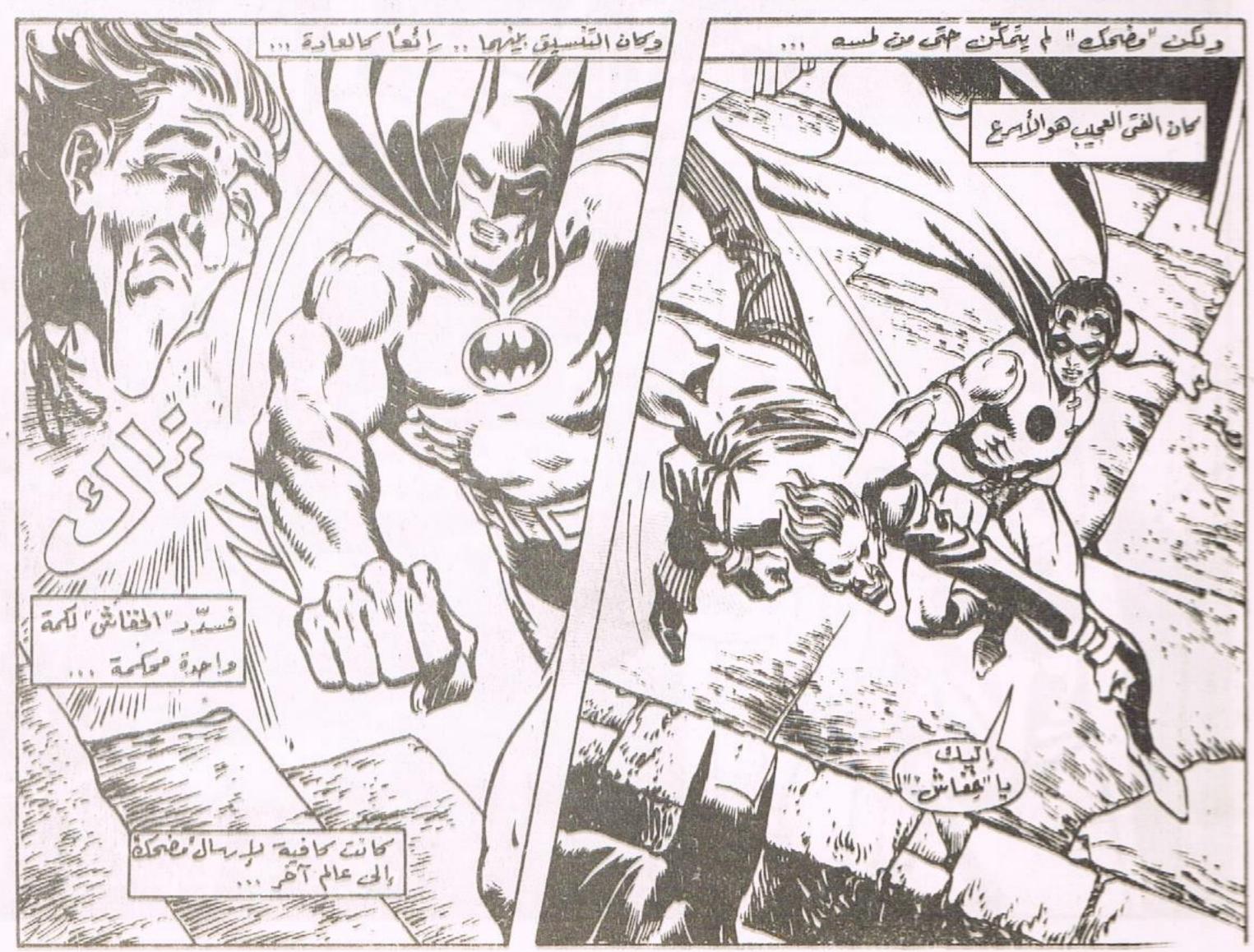
























































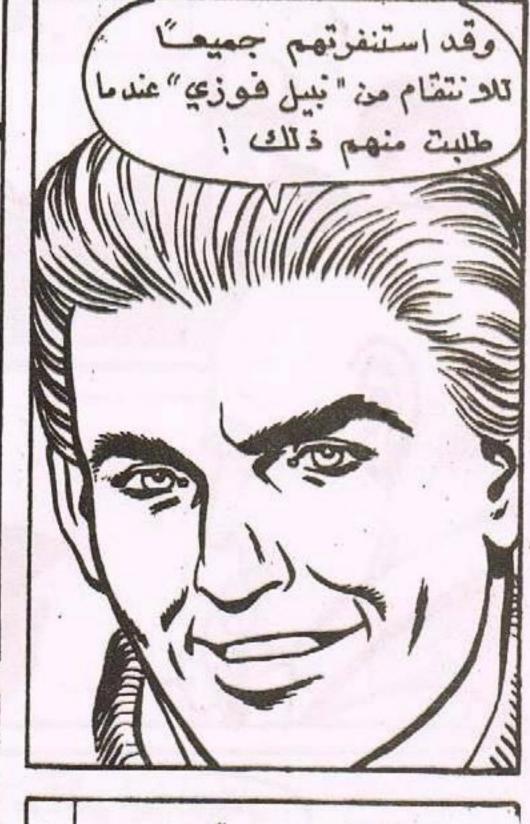






































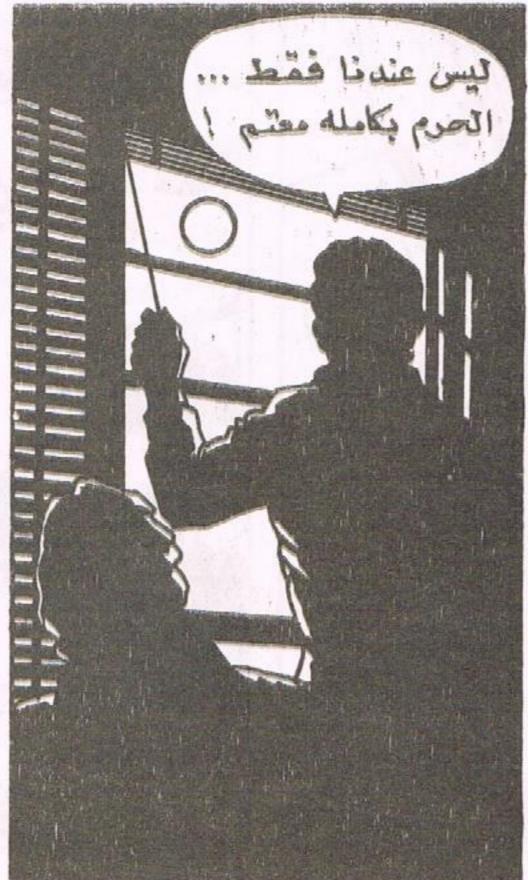


















































































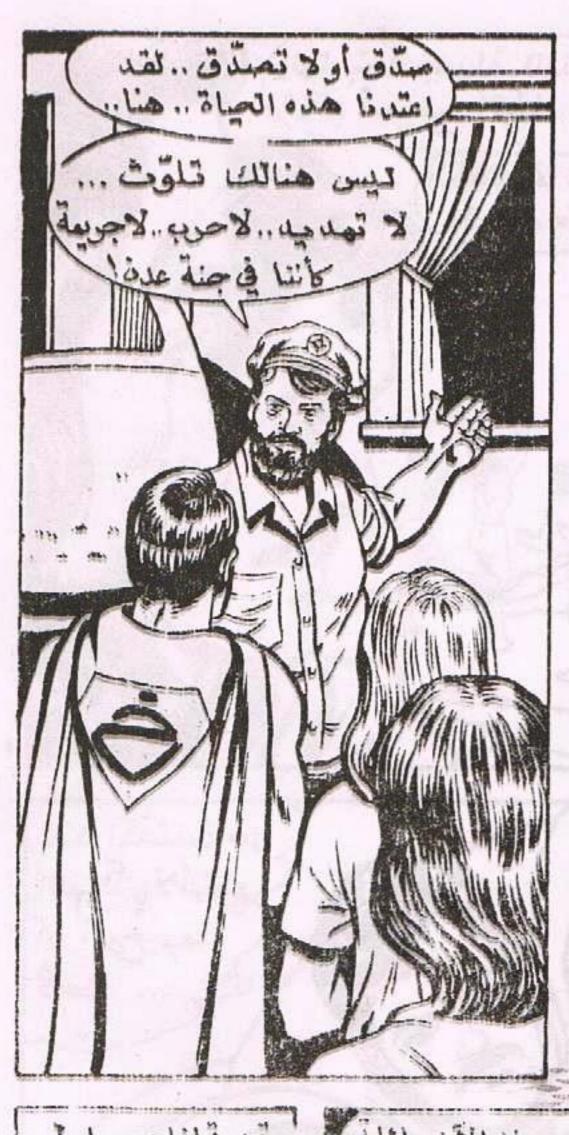






كما أننا نسيدا الحياة

الماخية هذالك











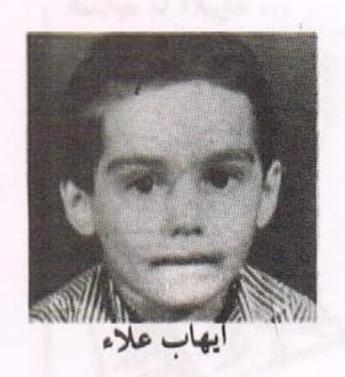








أصرفاء الخارب













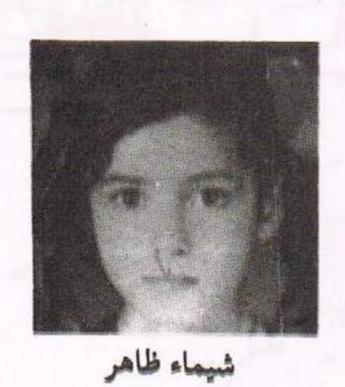


















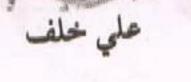
نضال خلف

اصرفاءالخارف





















ایاد ملال







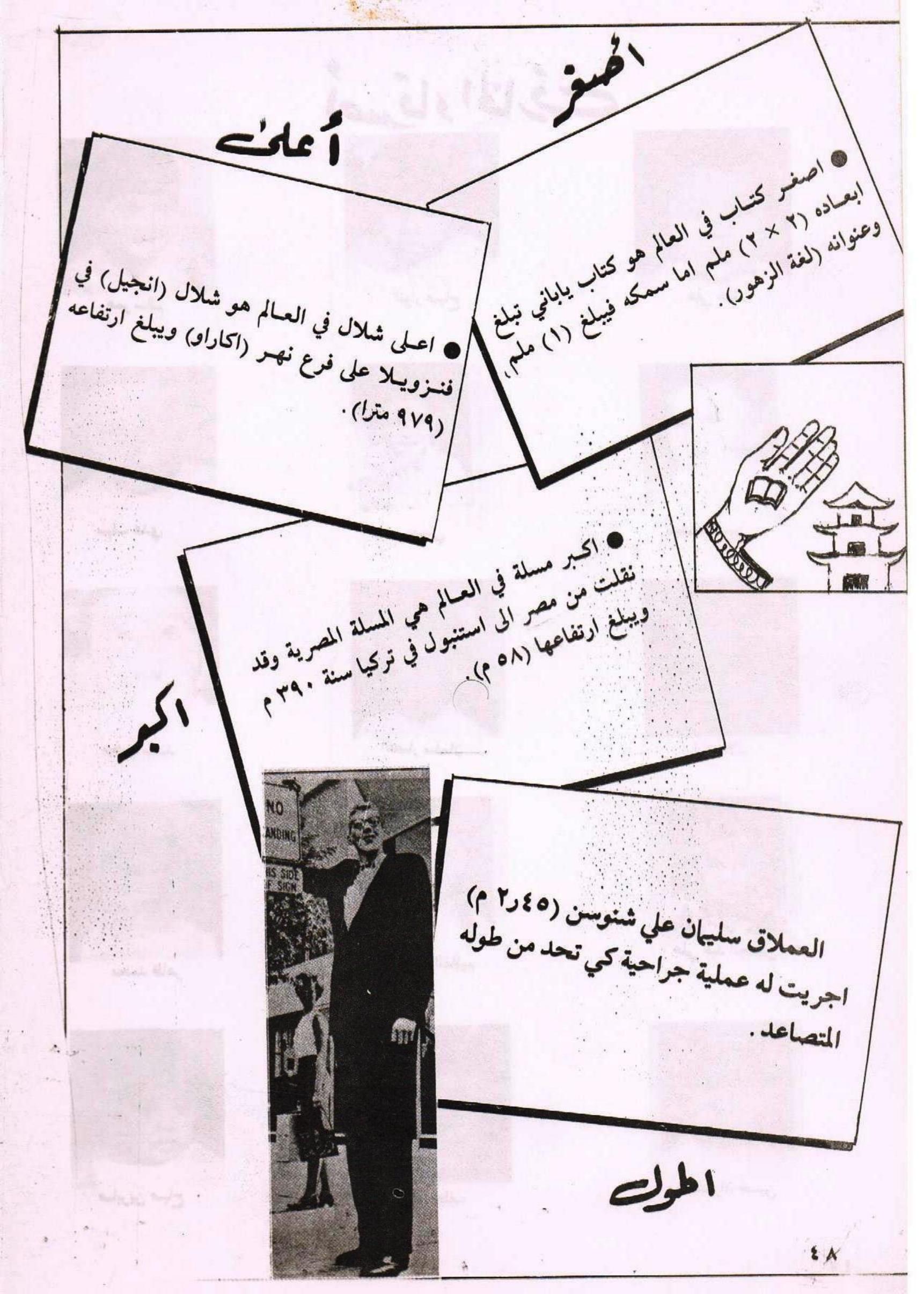




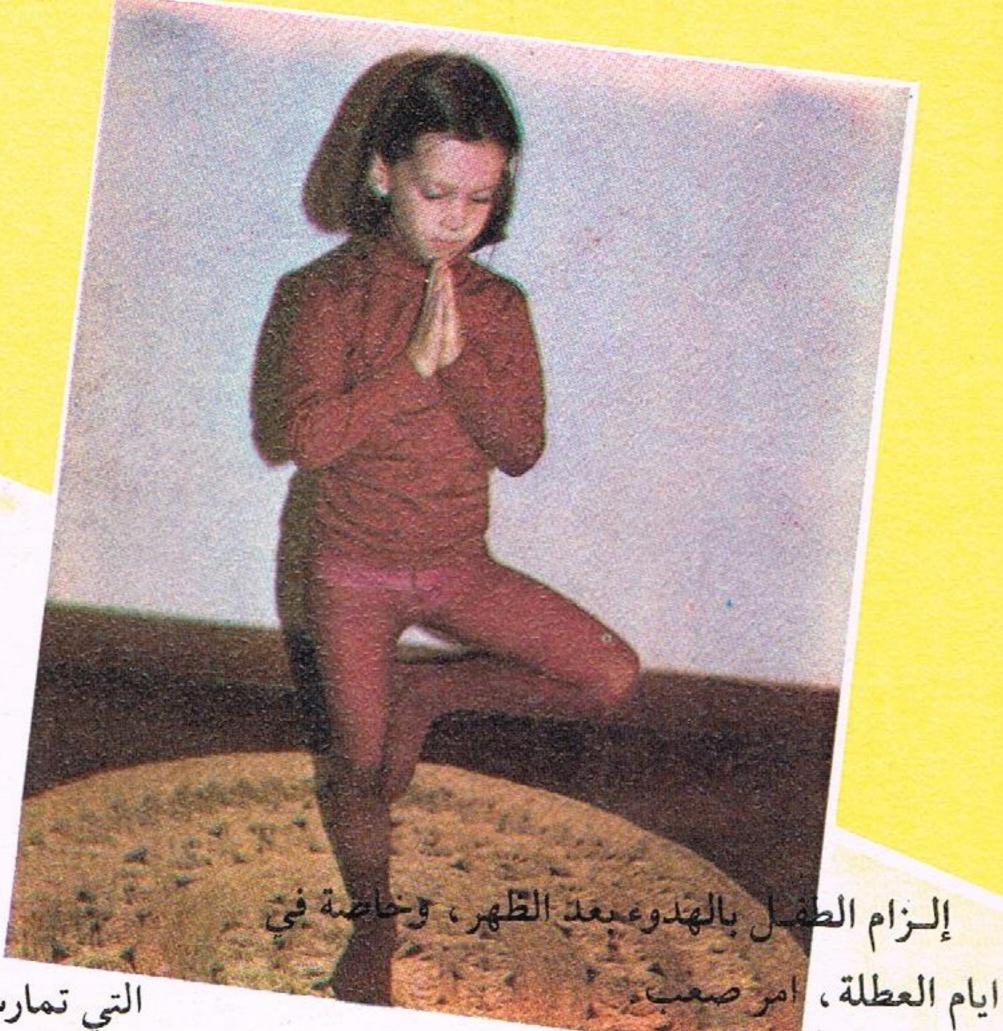


كلسران حسين

ميادة خلف



الـ (بوغا).. للطفال



التوقف عن اللعب، عدم مشاهدة التلفزيون والنوم في فترة قد يجري فيها مايهمه، هي امور لايمكن الاذعان لها. لكن، من اجل صحته وتوازنه الجسدي والنفسي، قسط وافر من الراحة مهم جدا.

لكي ننام كانت جدتنا تقص علينا حكايات شتى ولاسيما الخرافية التي توصلنا سريعا الى . . . دنيا الاحلام!

في ايامنا هذه، لم يعد للامهات متسع من الوقت، والاولاد يقضون معظم النهار في المدرسة.

مونيك كاليكي، مديرة حضانة للاطفال في باريس، ادخلت الى خصص الصفوف اليوغا

التي تمارسها هي نفسها منذ فترة طويلة.

النجاح الذي لقيته شجعها على تأليف كتاب، ليست تمارين رياضية بل تقنية ، للجسم وللتنفس، تساعد على تنمية الانتباه والتركيز.

فاليوغا، تساعد على ضبط الحركة والتوازن في العمود الفقري، وتنشط الجهازين العصبي والسمبتاوي والغدد الدرقية والدورة الدموية. اما في ما يخص العضلات، فهي لاتقويها كما تفعل الرياضة، بل تمددها فتتعرض لري افضل.

في الشروحات التقنية المرفقة بالكتاب، يمكننا ان نعلم الاطفال، منذ سن الرابعة، كيف يتحسركون، كيف يشغلون يتحسركون، كيف يشغلون المكان لديهم او عند الآخرين وحتى. . كيف يلعبون. . . .

مجلة أسبوعية





زوروا موقعنا على: www.arabcomics.net